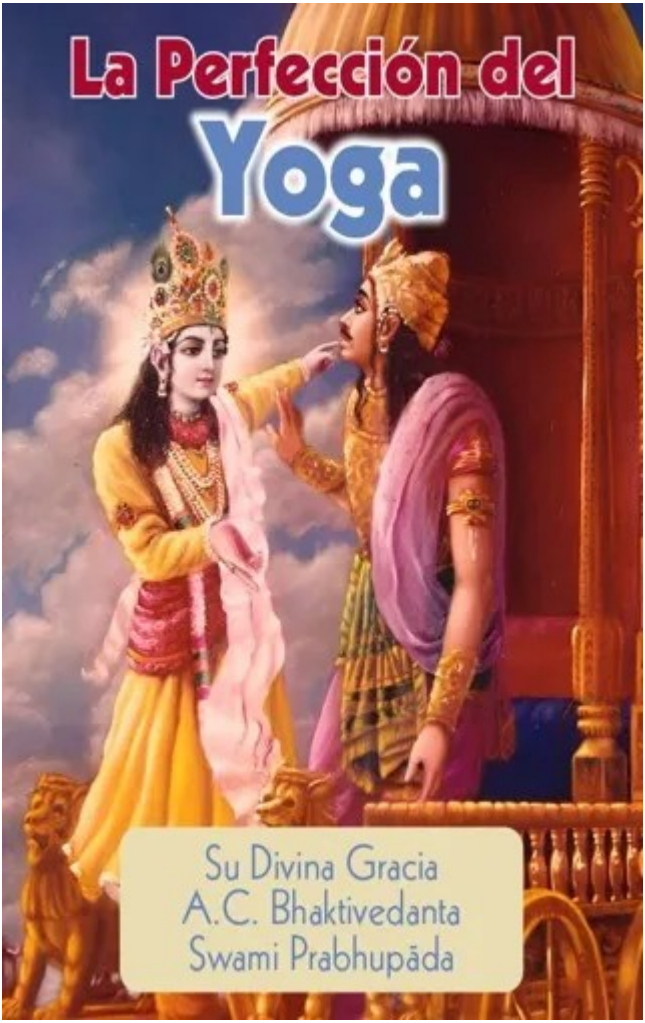
La Perfección del
Yoga
Su Divina Gracia
A.C. Bhaktivedanta
Swami Prabhupāda

El yoga rechazado por Arjuna

Han sido muchos los sistemas de yoga popularizados en el mundo occidental, especialmente en este siglo, pero ninguno de ellos ha enseñado en realidad la perfección del yoga. En el *Bhagavad-gītā*, Śrī *Kṛṣṇa, la Suprema Personalidad de Dios*, enseña directamente a Arjuna la perfección del yoga. Si de verdad queremos participar en la perfección del sistema de yoga, en el *Bhagavad-gītā* encontraremos las declaraciones autorizadas de la Persona Suprema.

Es sin duda notable que la perfección del yoga se enseñara en medio de un campo de batalla. Se la enseñó a Arjuna, el guerrero, justo antes de que este se dispusiera a participar en una guerra fratricida. Por sentimentalismo, Arjuna pensaba: «¿Por qué habría de luchar contra mis propios parientes?». Aquella reluctancia a pelear se debía a la ilusión de Arjuna, y precisamente para erradicar dicha ilusión, Śrī Kṛṣṇa le habló el *Bhagavad-gītā*. Uno puede imaginarse cuán poco tiempo debió de transcurrir mientras se exponía el *Bhagavad-gītā*. Todos los guerreros de ambos bandos estaban preparados para combatir, de modo que el tiempo fue ciertamente muy escaso: a lo sumo, una hora. En esa hora se discutió todo el *Bhagavad-gītā*, y Śrī Kṛṣṇa expuso la perfección de todos los sistemas de yoga a Su amigo Arjuna. Al final de este gran discurso, Arjuna dejó de lado sus reservas y luchó.

Sin embargo, durante el discurso, cuando Arjuna oyó la explicación del sistema meditativo de yoga —cómo sentarse, cómo mantener el cuerpo erguido, cómo mantener los ojos entrecerrados y cómo fijar la mirada en la punta de la nariz sin desviar la atención, todo ello en un lugar apartado y a solas—, respondió:

yo 'yaṁ yogas tvayā proktaḥ

sāmyena madhusūdana

etasyāhaṁ na paśyāmi

cañcalatvāt sthitiṁ sthirām

«¡Oh Madhusūdana!, el sistema de yoga que has resumido me parece impracticable e insoportable, pues la mente es inquieta e inestable». (Bg. 6.33) Esto es importante. Debemos recordar siempre que nos encontramos en una circunstancia material en la que a cada instante nuestra mente está sujeta a agitación. En realidad no nos hallamos en una situación muy cómoda. Siempre pensamos que cambiando de situación superaremos nuestra agitación mental, y siempre pensamos que cuando alcancemos cierto punto, todas las agitaciones mentales desaparecerán. Pero la naturaleza del mundo material es tal que no podemos vernos libres de la ansiedad. Nuestro dilema consiste en que siempre intentamos hallar una solución a nuestros problemas, pero este universo está diseñado de tal forma que esas soluciones nunca llegan.

Sin ser un farsante, siendo muy franco y abierto, Arjuna le dice a Kṛṣṇa que el sistema de yoga que Él ha descrito no le es posible de ejecutar. Al dirigirse a Kṛṣṇa, es significativo que Arjuna lo llame Madhusūdana, indicando que el Señor es el matador del demonio Madhu. Es de notar que los nombres de Dios son innumerables, pues a menudo se le nombra según Sus actividades. De hecho, Dios tiene innumerables nombres porque Sus actividades también son innumerables. Nosotros somos solo partes de Dios, y ni siquiera podemos recordar cuántas actividades hemos realizado desde nuestra infancia hasta el presente. El Dios eterno es ilimitado, y puesto que Sus actividades también son ilimitadas, posee ilimitados nombres, de los cuales Kṛṣṇa es el principal. Entonces, ¿por qué Arjuna se dirige a Él como Madhusūdana cuando, siendo amigo de Kṛṣṇa, podría llamarlo directamente Kṛṣṇa? La respuesta es que Arjuna considera que su mente es como un gran demonio, tal como el demonio Madhu. Si Kṛṣṇa pudiera matar al demonio llamado mente, entonces Arjuna podría alcanzar la perfección del yoga. «Mi mente es mucho más fuerte que este demonio Madhu», le dice Arjuna. «Por favor, si pudieras matarlo, entonces me sería posible ejecutar este sistema de yoga». Incluso la mente de un gran hombre como Arjuna está siempre agitada. Como el propio Arjuna dice:

cañcalaṁ hi manaḥ kṛṣṇa

pramāthi balavad dṛḍham

tasyāhaṁ nigrahaṁ manye

vāyor iva suduṣkaram

«Pues la mente es inquieta, turbulenta, obstinada y muy fuerte, ¡oh Kṛṣṇa!, y someterla me parece más difícil que controlar el viento». (Bg. 6.34)

Es en efecto un hecho que la mente siempre nos dice que vayamos aquí, que vayamos allá, que hagamos esto, que hagamos lo otro: siempre nos indica hacia dónde dirigirnos. Así pues, la esencia del sistema de yoga consiste en controlar la mente agitada. En el sistema de yoga meditativo, la mente se controla enfocándola en la Superalma; ese es el propósito entero del yoga. Pero Arjuna dice que controlar esta mente es más difícil que detener el viento. Uno puede imaginarse a un hombre extendiendo los brazos intentando parar un huracán. ¿Debemos suponer que Arjuna simplemente no está lo suficientemente cualificado para controlar su mente? Lo cierto es que no podemos ni empezar a comprender las inmensas cualificaciones de Arjuna. Después de todo, él era amigo personal de la Suprema Personalidad de Dios. Esa es una posición sumamente elevada que no puede alcanzar en modo alguno alguien que carezca de grandes cualificaciones. Además de esto, Arjuna era reconocido como un gran guerrero y administrador. Era un hombre tan inteligente que pudo comprender el *Bhagavad-gītā* en una hora, mientras que en la actualidad los grandes eruditos no pueden comprenderlo ni en toda una vida. Y aun así Arjuna pensaba que controlar la mente simplemente no le era posible. ¿Vamos entonces a suponer que lo que era imposible para Arjuna en una

era más avanzada es posible para nosotros en esta era degradada? No deberíamos pensar ni por un momento que estamos a la altura de Arjuna. Somos mil veces inferiores.

Más aún, no existe constancia alguna de que Arjuna haya ejecutado el sistema de yoga en ningún momento. Sin embargo, Kṛṣṇa lo elogió como el único hombre digno de comprender el *Bhagavad-gītā*. ¿Cuál era la gran cualificación de Arjuna? Śrī Kṛṣṇa dice: «Eres Mi devoto. Eres Mi muy querido amigo». A pesar de esta cualificación, Arjuna se negó a ejecutar el sistema de yoga meditativo descrito por Śrī Kṛṣṇa. ¿Qué debemos entonces concluir? ¿Debemos desesperar de que la mente pueda ser controlada alguna vez? No, puede controlarse, y el proceso es esta conciencia de Kṛṣṇa. La mente debe estar fija siempre en Kṛṣṇa. En la medida en que la mente esté absorta en Kṛṣṇa, ha alcanzado la perfección del yoga.

Ahora bien, cuando nos dirigimos al *Śrīmad-Bhāgavatam*, en el Duodécimo Canto encontramos a Śukadeva Gosvāmī diciéndole a Mahārāja Parīkṣit que en la era dorada, el Satya-yuga, las personas vivían cien mil años, y en aquella época, cuando las entidades vivientes avanzadas vivían durante tan largos períodos, era posible ejecutar este sistema meditativo de yoga. Pero lo que se lograba en el Satya-yuga mediante este proceso meditativo, y en el siguiente yuga, el Tretā-yuga, mediante la ofrenda de grandes sacrificios, y en el siguiente yuga, el Dvāpara-yuga, mediante la adoración en el templo, se lograría en la época presente, en este Kali-yuga, simplemente cantando los nombres

de Dios, *hari-kīrtana*, Hare Kṛṣṇa. De modo que, según fuentes autorizadas, este canto de Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare es la encarnación de la perfección del yoga para esta era.

Hoy en día tenemos grandes dificultades para vivir cincuenta o sesenta años. Una persona puede vivir a lo sumo ochenta o cien años. Además, estos breves años están siempre plagados de ansiedad, de dificultades debidas a circunstancias de guerra, pestilencia, hambruna y tantas otras perturbaciones. Tampoco somos muy inteligentes y, al mismo tiempo, somos desafortunados. Estas son las características del hombre que vive en el Kali-yuga, una era degradada. Así que, hablando con propiedad, nunca podremos alcanzar el éxito en este sistema de yoga meditativo descrito por Kṛṣṇa. A lo sumo solo podremos satisfacer nuestros caprichos personales mediante alguna pseudoadaptación de este sistema. De este modo, la gente paga dinero para asistir a clases de ejercicios gimnásticos y respiración profunda, y se siente satisfecha si cree poder prolongar su vida unos cuantos años o disfrutar de una mejor vida sexual. Pero debemos comprender que este no es el verdadero sistema de yoga. En esta era, el sistema meditativo no puede ejecutarse debidamente. En su lugar, todas las perfecciones de dicho sistema pueden alcanzarse mediante el bhakti-yoga, el sublime proceso de la conciencia de Kṛṣṇa, concretamente el *mantra*-yoga, la glorificación de Śrī Kṛṣṇa a través del canto de Hare Kṛṣṇa. Eso es lo que recomiendan las Escrituras Védicas y lo que introducen grandes autoridades como Caitanya

Mahāprabhu. En efecto, el *Bhagavad-gītā* proclama que los *mahātmās*, las grandes almas, siempre cantan las glorias del Señor. Si uno quiere ser un *mahātmā* según la literatura Védica, según el *Bhagavad-gītā* y según las grandes autoridades, entonces debe adoptar este proceso de la conciencia de Kṛṣṇa y del canto de Hare Kṛṣṇa. Pero si nos contentamos con hacer una exhibición de meditación sentándonos muy erguidos en posición de loto y entrando en trance como una especie de artista, eso es otra cosa. No obstante, debemos comprender que tales exhibiciones aparatosas nada tienen que ver con la verdadera perfección del yoga. La enfermedad material no puede curarse con medicina artificial. Debemos tomar la cura auténtica directamente de Kṛṣṇa.

CAPÍTULO DOS

El yoga como trabajo devocional

Hemos oído los nombres de tantos yogas y yogīs diferentes, pero en el *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa dice que el verdadero yogī es aquel que se ha entregado «plenamente a Mí». Kṛṣṇa proclama que no hay diferencia entre la renunciación (*sannyāsa*) y el yoga.

yaṁ sannyāsam iti prāhur

yogaṁ taṁ viddhi pāṇḍava

na hy asannyasta-saṅkalpo

yogī bhavati kaścana

«Lo que se denomina renunciación es lo mismo que el yoga, es decir, vincularse con el Supremo; pues nadie puede convertirse en yogī a menos que renuncie al deseo de complacencia de los sentidos». (Bg. 6.2)

En el *Bhagavad-gītā* se delinean tres tipos básicos de yoga: karma-yoga, jñāna-yoga y bhakti-yoga. Los sistemas de yoga pueden compararse con una escalera. Alguien puede estar en el primer peldaño, alguien a mitad de camino, o alguien en el peldaño superior. Cuando uno se eleva a ciertos niveles, se le conoce como karma-yogī, jñāna-yogī, etc. En todos los casos, el servicio al Señor Supremo es el mismo. Es solo una diferencia de elevación. Por lo tanto, Śrī Kṛṣṇa le dice a Arjuna que debe comprender que la renunciación (*sannyāsa*) y el yoga son lo

mismo, porque sin estar libre del deseo y la complacencia de los sentidos uno no puede convertirse ni en yogī ni en *sannyāsī*.

Hay algunos yogīs que practican yoga con fines lucrativos, pero eso no es verdadero yoga. Todo debe emplearse en el servicio del Señor. Sea lo que sea que hagamos como trabajadores ordinarios, como *sannyāsīs*, como yogīs o como filósofos, debe hacerse en conciencia de Kṛṣṇa. Cuando estamos absortos en el pensamiento de servir a Kṛṣṇa y actuamos con esa conciencia, podemos convertirnos en verdaderos *sannyāsīs* y verdaderos yogīs. Para aquellos que dan el primer paso en la escalera del sistema de yoga, existe el trabajo. Uno no debe pensar que, simplemente porque está comenzando el yoga, debe dejar de trabajar. En el *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa le pide a Arjuna que se convierta en yogī, pero nunca le dice que deje de luchar. Todo lo contrario. Por supuesto, uno puede preguntar cómo es posible ser yogī y guerrero al mismo tiempo. Nuestro concepto de la práctica del yoga es sentarse muy erguido, con las piernas cruzadas y los ojos entrecerrados, mirando la punta de la nariz y concentrándose de esta manera en un lugar solitario. Entonces, ¿cómo es que Kṛṣṇa le pide a Arjuna que se convierta en yogī y al mismo tiempo participe en una espantosa guerra civil? Ese es el misterio del *Bhagavad-gītā*: uno puede seguir siendo un guerrero y al mismo tiempo ser el yogī más elevado, el *sannyāsī* más elevado. ¿Cómo es esto posible? Mediante la conciencia de Kṛṣṇa. Uno simplemente tiene que luchar por Kṛṣṇa, trabajar por Kṛṣṇa, comer por Kṛṣṇa, dormir por Kṛṣṇa y dedicar todas las

actividades a Kṛṣṇa. De esa forma, uno se convierte en el yogī más elevado y el *sannyāsī* más elevado. Ese es el secreto.

En el Sexto Capítulo del *Bhagavad-gītā*, Śrī Kṛṣṇa instruye a Arjuna sobre cómo ejecutar el yoga meditativo, pero Arjuna lo rechaza por considerarlo demasiado difícil. ¿Cómo es entonces que se considera a Arjuna un gran yogī? Aunque Kṛṣṇa vio que Arjuna estaba rechazando el sistema meditativo, lo proclamó el yogī más elevado porque «siempre piensas en Mí». Pensar en Kṛṣṇa es la esencia de todos los sistemas de yoga: del haṭha, del karma, del jñāna, del bhakti o de cualquier otro sistema de yoga, sacrificio o caridad. Todas las actividades recomendadas para la realización espiritual culminan en la conciencia de Kṛṣṇa, en pensar siempre en Kṛṣṇa. La verdadera perfección de la vida humana consiste en estar siempre en conciencia de Kṛṣṇa y ser siempre consciente de Kṛṣṇa al realizar todo tipo de actividades.

En la etapa preliminar se aconseja trabajar siempre para Kṛṣṇa. Uno debe buscar siempre algún deber o alguna ocupación, pues es mala política permanecer ocioso aunque sea un segundo. Cuando uno avanza de verdad gracias a tales ocupaciones, puede que no trabaje físicamente, pero siempre está ocupado interiormente pensando constantemente en Kṛṣṇa. En la etapa preliminar, sin embargo, siempre se aconseja emplear los sentidos en el servicio de Kṛṣṇa. Hay una variedad de actividades que uno puede realizar al servir a Kṛṣṇa. La Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna tiene como propósito ayudar a los devotos aspirantes a orientarse en estas

actividades. Para quienes trabajan en conciencia de Kṛṣṇa, simplemente no hay horas suficientes en el día para servir a Kṛṣṇa. Siempre hay actividades y ocupaciones día y noche que el estudiante de conciencia de Kṛṣṇa lleva a cabo con alegría. Esa es la etapa de la verdadera felicidad: la ocupación constante para Kṛṣṇa y la difusión de la conciencia de Kṛṣṇa por el mundo. En el mundo material uno puede cansarse si trabaja todo el tiempo, pero si trabaja en conciencia de Kṛṣṇa, puede cantar Hare Kṛṣṇa y ocuparse en servicio devocional las veinticuatro horas del día sin cansarse jamás. Pero si vibramos alguna vibración mundana, pronto nos agotamos. No hay posibilidad de cansarse en la plataforma espiritual. La plataforma espiritual es absoluta. En el mundo material todos trabajan para la complacencia de los sentidos. Las ganancias del trabajo de uno en el mundo material se usan para satisfacer sus sentidos. Pero un verdadero yogī no desea tales frutos. No tiene deseo alguno aparte de Kṛṣṇa, y Kṛṣṇa ya está ahí.

CAPÍTULO TRES

El yoga como meditación en Kṛṣṇa

En la India hay lugares sagrados adonde los yogīs acuden a meditar en soledad, tal como se prescribe en el *Bhagavad-gītā*. Tradicionalmente, el yoga no puede ejecutarse en un lugar público, pero en lo que respecta al *kīrtana-mantra*-yoga, o el yoga de cantar el *mantra* Hare Kṛṣṇa: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare, cuanta más gente haya presente, mejor. Cuando el Señor Caitanya Mahāprabhu realizaba *kīrtana* en la India hace unos quinientos años, organizaba en cada grupo dieciséis personas para dirigir el canto, y miles de personas cantaban con ellos. Esta participación en el *kīrtana*, en el canto público de los nombres y las glorias de Dios, es muy factible y resulta de hecho fácil en esta era; pero en lo que se refiere al proceso meditativo del yoga, es muy difícil. Se afirma específicamente en el *Bhagavad-gītā* que para ejecutar el yoga meditativo uno debe ir a un lugar apartado y sagrado. En otras palabras, es necesario abandonar el hogar. En esta era de sobrepoblación no siempre es posible encontrar un lugar apartado, pero ello no es necesario en el bhakti-yoga.

En el sistema del bhakti-yoga hay nueve procesos diferentes: escuchar, cantar, recordar, servir, adorar a la Deidad en el templo, orar, cumplir órdenes, servir a Kṛṣṇa como amigo y sacrificarse por Él. De estos, *śravaṇaṁ kīrtanam*, escuchar y cantar, se consideran los más importantes. En un *kīrtana* público, una persona puede cantar Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa,

Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare, mientras un grupo escucha, y al final del *mantra*, el grupo puede responder, y de este modo se produce una reciprocidad de escucha y canto. Esto puede realizarse fácilmente en el propio hogar, con un pequeño grupo de amigos o con mucha gente en un gran lugar público. Uno puede intentar practicar el yoga meditativo en una gran ciudad o en sociedad, pero debe comprender que eso es invención propia y no el método recomendado en el *Bhagavad-gītā*.

Todo el proceso del sistema de yoga consiste en purificarse. ¿Y qué es esta purificación? La purificación sobreviene al darse cuenta de la verdadera identidad de uno. Purificación es comprender que «soy espíritu puro; no soy esta materia». Debido al contacto material, nos identificamos con la materia y pensamos: «Yo soy este cuerpo». Pero para ejecutar el verdadero yoga uno debe darse cuenta de su posición constitucional como algo distinto de la materia. El propósito de buscar un lugar apartado y ejecutar el proceso meditativo es llegar a esta comprensión. No es posible llegar a esta comprensión si uno ejecuta el proceso de manera inadecuada. En todo caso, esta es la consideración del Señor Caitanya Mahāprabhu:

harer nāma harer nāma

harer nāmaiva kevalam

kalau nāsty eva nāsty eva

nāsty eva gatir anyathā

[Adi 17.21]

«En esta era de riña y desacuerdo [Kali-yuga], no hay otro medio de realización espiritual que este canto de los nombres. No hay otro medio, no hay otro medio, no hay otro medio».

Se piensa generalmente, al menos en el mundo occidental, que el sistema de yoga implica meditar en el vacío. Pero las literaturas Védicas no recomiendan meditar en vacío alguno. Más bien, los *Vedas* sostienen que yoga significa meditación en Viṣṇu, y esto también lo sostiene el *Bhagavad-gītā*. En muchas sociedades de yoga encontramos que la gente se sienta con las piernas cruzadas y muy erguida, luego cierra los ojos para meditar, y el cincuenta por ciento de ellos se queda dormido, porque cuando cerramos los ojos y no tenemos tema para la contemplación, simplemente nos dormimos. Por supuesto, esto no es lo que recomienda Śrī Kṛṣṇa en el *Bhagavad-gītā*. Uno debe sentarse muy erguido, y los ojos deben estar solo entrecerrados, mirando la punta de la nariz. Si uno no sigue las instrucciones, el resultado será sueño y nada más. A veces, desde luego, se medita mientras se duerme, pero ese no es el proceso recomendado para la ejecución del yoga. Así pues, para mantenerse despierto, Kṛṣṇa aconseja que uno mantenga siempre visible la punta de la nariz. Además, uno debe estar siempre imperturbado. Si la mente está agitada o si hay una gran cantidad de actividad a su alrededor, no será posible concentrarse. En el yoga meditativo uno también debe estar libre de miedo. No cabe temor alguno cuando uno entra en la vida espiritual. Y uno también debe ser *brahmacārī*,

completamente libre de vida sexual. Tampoco puede haber exigencias sobre aquel que medita de esta manera. Cuando no hay exigencias y uno ejecuta este sistema debidamente, entonces puede controlar su mente. Después de haber cumplido todos los requisitos para la meditación, debe transferir todo su pensamiento a Kṛṣṇa, o Viṣṇu. No es que uno transfiera su pensamiento al vacío. En consecuencia, Kṛṣṇa dice que quien está absorto en el sistema de yoga meditativo «siempre piensa en Mí».

Es evidente que el yogī tiene que atravesar una gran cantidad de dificultades para purificar el *ātmā* (mente, cuerpo y alma), pero es un hecho que esto puede lograrse del modo más eficaz en esta era simplemente cantando Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. ¿Por qué? Porque esta vibración sonora trascendental es no diferente de Kṛṣṇa. Cuando cantamos Su nombre con devoción, Kṛṣṇa está con nosotros, y cuando Kṛṣṇa está con nosotros, ¿qué posibilidad hay de permanecer impuros? Por consiguiente, quien está absorto en conciencia de Kṛṣṇa, cantando los nombres de Kṛṣṇa y sirviéndole siempre, recibe el beneficio de la forma más elevada de yoga. La ventaja es que no tiene que tomarse todas las molestias del proceso meditativo. Esa es la belleza de la conciencia de Kṛṣṇa.

En el yoga es necesario controlar todos los sentidos, y cuando todos los sentidos están controlados, la mente debe ocuparse en

pensar en Viṣṇu. Uno alcanza la paz después de haber conquistado así la vida material.

jitātmanaḥ praśāntasya

paramātmā samāhitaḥ

«Para aquel que ha conquistado la mente, la Superalma ya ha sido alcanzada, pues ha logrado la tranquilidad». (Bg. 6.7) Este mundo material se ha comparado con un gran incendio forestal. Así como en el bosque el fuego puede surgir espontáneamente, en este mundo material, aunque intentemos vivir en paz, siempre hay una gran conflagración. No es posible vivir en paz en ningún lugar del mundo material. Pero para aquel que está situado trascendentalmente —ya sea por medio del sistema de yoga meditativo, por el método filosófico empírico o por el bhakti-yoga— la paz es posible. Todas las formas de yoga están destinadas a la vida trascendental, pero el método del canto es especialmente eficaz en esta era. El *kīrtana* puede prolongarse durante horas y uno puede no sentir cansancio, pero es difícil sentarse en posición de loto perfectamente quieto durante más de unos pocos minutos. Con todo, independientemente del proceso, una vez que se extingue el fuego de la vida material, uno no experimenta simplemente lo que se llama vacío impersonal. Más bien, como Kṛṣṇa le dice a Arjuna, uno entra en la morada suprema.

yuñjann evaṁ sadātmānaṁ

yogī niyata-mānasaḥ

śāntiṁ nirvāṇa-paramāṁ

mat-saṁsthām adhigacchati

«Meditando de esta manera, controlando siempre el cuerpo, la mente y las actividades, el trascendentalista místico alcanza el reino de Dios mediante la cesación de la existencia material». (Bg. 6.15) La morada de Kṛṣṇa no es vacía. Es como un establecimiento, y en un establecimiento hay una variedad de ocupaciones. El yogī exitoso alcanza en verdad el reino de Dios, donde hay diversidad espiritual. Los procesos de yoga son simplemente medios para elevarse y entrar en esa morada. En realidad pertenecemos a esa morada, pero al haberla olvidado, hemos sido puestos en este mundo material. Así como un loco pierde la cordura y es internado en un manicomio, nosotros, al perder de vista nuestra identidad espiritual, enloquecemos y somos puestos en este mundo material. De este modo, el mundo material es una especie de manicomio, y fácilmente podemos observar que nada se hace aquí con mucha cordura. Nuestro verdadero cometido es salir de aquí y entrar en el reino de Dios. En el *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa ofrece información sobre este reino y también da instrucciones acerca de Su posición y la nuestra: sobre lo que Él es y lo que somos nosotros. Toda la información necesaria se expone en el *Bhagavad-gītā*, y una persona cuerda sacará provecho de este conocimiento.

CAPÍTULO CUATRO

El yoga como control del cuerpo y la mente

A lo largo de todo el *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa animaba a Arjuna a pelear, pues era un guerrero y luchar era su deber. Aunque Kṛṣṇa delinea el sistema de yoga meditativo en el Sexto Capítulo, no lo enfatiza ni anima a Arjuna a seguirlo como su sendero. Kṛṣṇa admite que este proceso meditativo es muy difícil:

śrī-bhaga vān uvāca

asaṁśayaṁ mahā-bāho

mano durnigrahaṁ calam

abhyāsena tu kaunteya

vairāgyeṇa ca gṛhyate

«El Señor Bienaventurado dijo: ¡Oh hijo de Kuntī, de poderosos brazos!, es sin duda muy difícil refrenar la mente inquieta, pero es posible mediante la práctica constante y el desapego». (Bg. 6.35) Aquí Kṛṣṇa enfatiza la práctica y la renunciación como medios para controlar la mente. ¿Pero qué es esa renunciación? Hoy en día difícilmente nos es posible renunciar a nada, pues estamos tan habituados a una variedad tal de placeres sensoriales materiales. A pesar de llevar una vida de indulgencia sensorial descontrolada, asistimos a clases de yoga y esperamos alcanzar el éxito. Son tantas las reglas y regulaciones que implica la ejecución correcta del yoga, y la mayoría de nosotros

difícilmente puede abandonar un hábito tan sencillo como fumar. En Su discurso sobre el sistema de yoga meditativo, Kṛṣṇa proclama que el yoga no puede ejecutarse debidamente por alguien que come demasiado ni por alguien que come demasiado poco. Quien se mata de hambre no puede ejecutar yoga correctamente. Tampoco la persona que come más de lo necesario. El proceso de alimentación debe ser moderado, solo lo suficiente para mantener unidos el cuerpo y el alma; no debe ser para el disfrute de la lengua. Cuando platos apetitosos se presentan ante nosotros, estamos acostumbrados a tomar no solo uno de los preparados, sino dos, tres, cuatro y más. Nuestra lengua nunca está satisfecha. Pero no es raro en la India ver a un yogī tomar solo una pequeña cucharada de arroz al día y nada más. Tampoco puede ejecutar el sistema de yoga meditativo aquel que duerme demasiado o que no duerme lo suficiente. Kṛṣṇa no dice que exista algo como el sueño sin sueños. Tan pronto como nos dormimos, tendremos un sueño, aunque puede que no lo recordemos. En el *Gītā*, Kṛṣṇa advierte que quien sueña demasiado mientras duerme no puede ejecutar el yoga debidamente. Uno no debería dormir más de seis horas diarias. Tampoco quien padece insomnio y no puede dormir por la noche puede ejecutar el yoga con éxito, pues el cuerpo debe mantenerse en buena forma. Así pues, Kṛṣṇa señala tantos requisitos para disciplinar el cuerpo. Todos estos requisitos, sin embargo, pueden reducirse esencialmente a cuatro reglas básicas: no tener relaciones sexuales ilícitas, no intoxicarse, no comer carne y no apostar. Estas son las cuatro regulaciones mínimas para la ejecución de cualquier sistema de yoga. Y en esta era, ¿quién

puede abstenerse de estas actividades? Debemos examinarnos en consecuencia para determinar nuestro éxito en la ejecución del yoga.

yogī yuñjīta satatam

ātmānaṁ rahasi sthitaḥ

ekākī yata-cittātmā

nirāśīr aparigrahaḥ

«Un trascendentalista debe tratar siempre de concentrar su mente en el Ser Supremo; debe vivir solo en un lugar apartado y debe controlar cuidadosamente su mente en todo momento. Debe estar libre de deseos y sentimientos de posesividad». (Bg. 6.10) Por este verso podemos comprender que es deber del yogī permanecer siempre solo. El yoga meditativo no puede ejecutarse en asamblea, al menos no según el *Bhagavad-gītā*. En el sistema meditativo no es posible concentrar la mente en la Superalma sino en un lugar apartado. En la India aún hay muchos yogīs que se reúnen en el Kumba Melā. Generalmente están recluidos, pero en raras ocasiones acuden a funciones especiales. En la India todavía hay miles de yogīs y sabios, y aproximadamente cada doce años se encuentran en lugares santos particulares —Allahabad, etc.— tal como en América se celebran convenciones de hombres de negocios. El yogī, además de vivir en un lugar apartado, también debe estar libre de deseos y no debe pensar que está ejecutando yoga para obtener algún poder material. Tampoco debe aceptar regalos o favores de la

gente. Si ejecuta debidamente este yoga meditativo, permanece solo en selvas, bosques o montañas y evita la sociedad por completo. En todo momento debe estar convencido de para quién se ha hecho yogī. No se considera solo porque en todo momento el Paramātmā —la Superalma— está con él. Por todo esto podemos ver que en la civilización moderna es verdaderamente muy difícil ejecutar debidamente esta forma meditativa de yoga. La civilización contemporánea en esta era de Kali ha hecho que en la práctica nos resulte imposible estar solos, carecer de deseos y no poseer nada.

El método de ejecutar el yoga meditativo se explica con considerable detalle adicional cuando Kṛṣṇa se lo describe a Arjuna. Śrī Kṛṣṇa dice:

śucau deśe pratiṣṭhāpya

sthiram āsanam ātmanaḥ

nāty-ucchritaṁ nāti-nīcaṁ

cailājina-kuśottaram

tatraikāgraṁ manaḥ kṛtvā

yata-cittendriya-kriyaḥ

upaviśyāsane yuñjyād

yogam ātma-viśuddhaye

«Para practicar yoga, uno debe ir a un lugar apartado y debe extender hierba *kuśa* sobre el suelo y luego cubrirla con una piel de ciervo y una tela suave. El asiento no debe ser ni demasiado alto ni demasiado bajo y debe estar situado en un lugar sagrado. El yogī debe entonces sentarse en él muy firmemente y debe practicar yoga controlando la mente y los sentidos, purificando el corazón y fijando la mente en un solo punto». (Bg. 6.11–12) Generalmente los yogīs se sientan sobre piel de tigre o de ciervo porque los reptiles no se arrastran sobre tales pieles para perturbar sus meditaciones. Parece que en la creación de Dios todo tiene un uso. Cada hierba y planta tiene su utilidad y cumple alguna función, aunque puede que no sepamos cuál es. Así pues, en el *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa ha tomado alguna provisión para que el yogī no tenga que preocuparse por las serpientes. Habiendo adquirido un buen asiento en un lugar apartado, el yogī comienza a purificar el *ātmā*: cuerpo, mente y alma. El yogī no debe pensar: «Ahora trataré de obtener algunos poderes maravillosos». A veces los yogīs alcanzan ciertos *siddhis*, o poderes, pero estos no son el propósito del yoga, y los verdaderos yogīs no los exhiben. El verdadero yogī piensa: «Ahora estoy contaminado por esta atmósfera material, así que debo purificarme».

Podemos percatarnos rápidamente de que controlar la mente y el cuerpo no es cosa tan fácil y de que no podemos controlarlos con la misma facilidad con la que vamos a la tienda y compramos algo. Pero Kṛṣṇa indica que estas reglas pueden seguirse fácilmente cuando se está en conciencia de Kṛṣṇa.

Por supuesto, todos están motivados por la vida sexual, pero la vida sexual en realidad no se desalienta. Tenemos este cuerpo material, y mientras lo tengamos, el deseo sexual estará presente. De igual modo, mientras tengamos el cuerpo, debemos comer para mantenerlo, y debemos dormir para darle descanso. No podemos pretender anular estas actividades, pero las literaturas Védicas sí nos dan pautas para la regulación en la alimentación, el sueño, las relaciones sexuales, etc. Si esperamos alcanzar algún éxito en el sistema de yoga, no podemos permitir que nuestros sentidos desenfrenados nos arrastren por los caminos de los objetos sensoriales; por ello se establecen pautas. El Señor Śrī Kṛṣṇa aconseja que la mente puede controlarse mediante la regulación. Si no regulamos nuestras actividades, nuestra mente estará cada vez más agitada. No es que las actividades deban detenerse, sino regularse manteniendo la mente siempre en conciencia de Kṛṣṇa. Estar siempre ocupado en alguna actividad vinculada con Kṛṣṇa es el verdadero *samādhi*. No es que cuando uno está en *samādhi* no coma, no trabaje, no duerma ni disfrute de ninguna manera. Más bien, el *samādhi* puede definirse como la ejecución de actividades reguladas mientras se está absorto en el pensamiento de Kṛṣṇa.

asaṁyatātmanā yogo

duṣprāpa iti me matiḥ

vaśyātmanā tu yatatā

śakyo 'vāptum upāyataḥ

«Para aquel cuya mente es indómita», dice Kṛṣṇa además, «la autorrealización es una labor difícil». (Bg. 6.36) Cualquiera sabe que un caballo desbocado es peligroso de montar. Puede ir en cualquier dirección a cualquier velocidad, y su jinete probablemente sufrirá algún daño. En la medida en que la mente está desbocada, Kṛṣṇa concuerda con Arjuna en que el sistema de yoga es en verdad una labor muy difícil. «Pero», añade Kṛṣṇa, «aquel cuya mente está controlada y se esfuerza por los medios correctos tiene asegurado el éxito. Ese es Mi juicio». (Bg. 6.36) ¿Qué se entiende por «esforzarse por los medios correctos»? Uno debe procurar seguir los cuatro principios regulativos básicos ya mencionados y ejecutar sus actividades absorto en conciencia de Kṛṣṇa.

Si uno quiere dedicarse al yoga en el hogar, entonces debe asegurarse de que sus demás ocupaciones sean moderadas. No puede pasar largas horas del día trabajando arduamente solo para ganarse el sustento. Uno debe trabajar muy moderadamente, comer muy moderadamente, satisfacer los sentidos muy moderadamente y mantener su vida tan libre de ansiedad como sea posible. De este modo, la práctica del yoga puede tener éxito.

¿Cuál es la señal por la que podemos reconocer que uno ha alcanzado la perfección en el yoga? Kṛṣṇa indica que uno está situado en el yoga cuando su conciencia está completamente bajo su control.

yadā viniyataṁ cittam

ātmany evāvatiṣṭhate

nispṛhaḥ sarva-kāmebhyo

yukta ity ucyate tadā

«Cuando el yogī, mediante la práctica del yoga, disciplina sus actividades mentales y se sitúa en la Trascendencia —desprovisto de todo deseo material— se dice que ha alcanzado el yoga». (Bg. 6.18) Aquel que ha alcanzado el yoga no depende de los dictados de su mente; más bien, la mente queda bajo su control. La mente tampoco se apaga ni se extingue, pues el cometido del yogī es pensar en Kṛṣṇa, o Viṣṇu, siempre. El yogī no puede permitir que su mente divague. Esto puede parecer muy difícil, pero es posible en conciencia de Kṛṣṇa. Cuando uno está siempre ocupado en conciencia de Kṛṣṇa, en el servicio de Kṛṣṇa, ¿cómo es posible que la mente divague lejos de Kṛṣṇa? En el servicio de Kṛṣṇa, la mente se controla automáticamente.

El yogī tampoco debe tener deseo alguno de complacencia sensorial material. Si uno está en conciencia de Kṛṣṇa, no tiene otro deseo que Kṛṣṇa. No es posible volverse carente de deseos. El deseo de complacencia de los sentidos debe superarse mediante el proceso de purificación, pero el deseo de Kṛṣṇa debe cultivarse. Se trata simplemente de transferir el deseo. No hay posibilidad de matar el deseo, pues el deseo es el compañero constante de la entidad viviente. La conciencia de Kṛṣṇa es el proceso por el cual uno purifica sus deseos; en vez de desear tantas cosas para la complacencia de los sentidos, uno

simplemente desea cosas para el servicio de Kṛṣṇa. Por ejemplo, podemos desear comida apetitosa, pero en lugar de preparar alimentos para nosotros mismos, podemos prepararlos para Kṛṣṇa y ofrecérselos a Él. No es que la acción sea diferente, sino que hay una transferencia de conciencia de pensar en actuar para mis sentidos a pensar en actuar para Kṛṣṇa. Podemos preparar excelentes productos lácteos, verduras, cereales, frutas y otros platos vegetarianos para Kṛṣṇa y luego ofrecérselos, orando: «Este cuerpo material es una masa de ignorancia y los sentidos son una red de caminos que conducen a la muerte. De todos los sentidos, la lengua es el más voraz y difícil de controlar. Es muy difícil conquistar la lengua en este mundo; por ello Śrī Kṛṣṇa nos ha dado este agradable *prasādam*, alimento espiritual, para conquistar la lengua. Así pues, tomemos este *prasādam* hasta nuestra plena satisfacción y glorifiquemos a Sus Señorías Śrī Śrī Rādhā y Kṛṣṇa, e invoquemos con amor la ayuda del Señor Caitanya y Nityānanda Prabhu». De esta manera nuestro karma se sacrifica, pues desde el principio mismo pensamos que la comida se ofrece a Kṛṣṇa. No debemos tener deseos personales respecto a la comida. Kṛṣṇa es tan misericordioso, sin embargo, que nos da la comida para que la tomemos. De este modo nuestro deseo se cumple. Cuando uno ha moldeado su vida de tal manera —armonizando sus deseos con los de Kṛṣṇa— entonces se entiende que ha alcanzado la perfección en el yoga. Simplemente respirar profundamente y hacer algunos ejercicios no es yoga en lo que concierne al *Bhagavad-gītā*. Se requiere una purificación completa de la conciencia.

En la ejecución del yoga, es muy importante que la mente no esté agitada.

yathā dīpo nivāta-stho

neṅgate sopamā smṛtā

yogino yata-cittasya

yuñjato yogam ātmanaḥ

«Como una lámpara en un lugar sin viento no vacila, así el trascendentalista, cuya mente está controlada, permanece siempre firme en su meditación sobre el ser trascendente». (Bg. 6.19) Cuando una vela está en un lugar sin viento, su llama permanece recta y no vacila. La mente, como la llama, es susceptible a tantos deseos materiales que con la más leve agitación se mueve. Un leve movimiento de la mente puede cambiar toda la conciencia. Por eso en la India quien practicaba seriamente el yoga permanecía tradicionalmente *brahmacārī*, o célibe. Hay dos tipos de *brahmacārī*: uno es completamente célibe y el otro es *gṛhastha-brahmacārī*, es decir, tiene esposa, no se asocia con ninguna otra mujer, y sus relaciones con su propia esposa están estrictamente reguladas. De esta manera, ya sea mediante celibato completo o vida sexual restringida, la mente se mantiene libre de agitación. Aun así, cuando uno hace el voto de permanecer completamente célibe, su mente puede seguir siendo agitada por el deseo sexual; por ello en la India aquellos que practicaban el yoga tradicional bajo votos estrictos de celibato no tenían permitido sentarse a solas siquiera con su

madre, hermana o hija. La mente es tan voluble que la más mínima sugestión puede causar estragos.

El yogī debe tener su mente entrenada de tal modo que tan pronto como su mente divague de la meditación en Viṣṇu, la traiga de vuelta. Esto requiere una gran cantidad de práctica. Uno debe llegar a saber que su verdadera felicidad reside en experimentar el placer de sus sentidos trascendentales, no de los materiales. No hay que sacrificar los sentidos ni los deseos, sino que hay tanto deseos como satisfacción de los sentidos en la esfera espiritual. La verdadera felicidad es trascendental a la experiencia sensorial material. Si uno no está convencido de ello, sin duda se agitará y caerá. Por lo tanto, uno debe saber que la felicidad que intenta derivar de los sentidos materiales no es verdadera felicidad.

Aquellos que son verdaderamente yogīs disfrutan de verdad, pero ¿cómo disfrutan? *Ramante yogino 'nante*: su disfrute es ilimitado, ese disfrute ilimitado es la verdadera felicidad, y tal felicidad es espiritual, no material. Este es el verdadero significado de Rāma, como en el canto Hare Rāma. Rāma significa disfrute a través de la vida espiritual. La vida espiritual es todo placer, y Kṛṣṇa es todo placer. No tenemos que sacrificar el placer, sino que debemos disfrutarlo correctamente. Un hombre enfermo no puede disfrutar de la vida; su disfrute de la vida es un disfrute falso. Pero cuando se cura y está sano, entonces es capaz de disfrutar. De igual modo, mientras estemos en la concepción material de la vida, no estamos disfrutando

realmente, sino que simplemente nos enredamos cada vez más en la naturaleza material. Si se supone que un enfermo no debe comer, su comer sin restricciones en realidad lo mata. De forma similar, cuanto más aumentamos el disfrute material, más nos enredamos en este mundo, y más difícil se vuelve liberarnos del enredo material. Todos los sistemas de yoga están destinados a desenredar al alma condicionada de este enredo, a transferirla del disfrute falso de las cosas materiales al disfrute auténtico de la conciencia de Kṛṣṇa. Śrī Kṛṣṇa dice:

yatroparamate cittaṁ

niruddhaṁ yoga-sevayā

yatra caivātmanātmānaṁ

paśyann ātmani tuṣyati

sukham ātyantikaṁ yat tad

buddhi-grāhyam atīndriyam

vetti yatra na caivāyaṁ

sthitaś calati tattvataḥ

yaṁ labdhvā cāparaṁ lābhaṁ

manyate nādhikaṁ tataḥ

yasmin sthito na duḥkhena

guruṇāpi vicālyate

taṁ vidyād duḥkha-saṁyoga-

viyogaṁ yoga-saṁjñitam

«En la etapa de perfección llamada trance, o *samādhi*, la mente se refrena por completo de las actividades mentales materiales mediante la práctica del yoga. Esto se caracteriza por la capacidad de uno de ver el ser con la mente pura y de deleitarse y regocijarse en el ser. En ese estado gozoso, uno se sitúa en una felicidad trascendental ilimitada y disfruta de sí mismo a través de sentidos trascendentales. Así establecido, nunca se aparta de la verdad, y al obtener esto considera que no hay ganancia mayor. Situado en tal posición, uno nunca se conmueve, ni siquiera en medio de la mayor dificultad. Esta es, en verdad, la verdadera libertad respecto de todas las miserias que surgen del contacto material». (Bg. 6.20–23) Una forma de yoga puede ser difícil y otra puede ser fácil, pero en todos los casos uno debe purificar su existencia hasta la concepción de disfrute en conciencia de Kṛṣṇa. Entonces será feliz.

yadā hi nendriyārtheṣu

na karmasv anuṣajjate

sarva-saṅkalpa-sannyāsī

yogārūḍhas tadocyate

uddhared ātmanātmānaṁ

nātmānam avasādayet

ātmaiva hy ātmano bandhur

ātmaiva ripur ātmanaḥ

«Se dice que una persona ha alcanzado el yoga cuando, habiendo renunciado a todos los deseos materiales, no actúa para la complacencia de los sentidos ni se ocupa en actividades fruitivas. Uno debe elevarse a sí mismo con su propia mente, no degradarse. La mente es amiga del alma condicionada, y también su enemiga». (Bg. 6.4–5) Debemos elevarnos al nivel espiritual por nosotros mismos. En este sentido, soy mi propio amigo y mi propio enemigo. La oportunidad es nuestra. Hay un verso muy acertado de Cāṇakya Paṇḍita: «Nadie es amigo de nadie, nadie es enemigo de nadie. Es solo por el comportamiento que uno puede saber quién es su amigo y quién su enemigo». Nadie nace siendo nuestro enemigo, y nadie nace siendo nuestro amigo. Estos roles los determina el comportamiento mutuo. Así como tenemos tratos con los demás en los asuntos corrientes, del mismo modo el individuo tiene tratos consigo mismo. Puedo actuar como mi propio amigo o como mi enemigo. Como amigo, puedo comprender mi posición como alma espiritual y, viendo que de algún modo u otro he entrado en contacto con la naturaleza material, procurar liberarme del enredo material actuando de forma que me desenrede. En este caso soy mi amigo. Pero si aun teniendo esta oportunidad no la aprovecho, entonces debo ser considerado mi peor enemigo.

bandhur ātmātmanas tasya

yenātmaivātmanā jitaḥ

anātmanas tu śatrutve

vartetātmaiva śatru-vat

«Para aquel que ha conquistado la mente, la mente es la mejor de las amigas; pero para quien no lo ha logrado, su propia mente será la peor enemiga». (Bg. 6.6) ¿Cómo es posible que uno sea su propio amigo? Aquí se explica. *Ātmā* significa «mente», «cuerpo» y «alma». Cuando hablamos de *ātmā*, en la medida en que estamos en la concepción corporal, nos referimos al cuerpo. Sin embargo, cuando trascendemos la concepción corporal y nos elevamos al plano mental, *ātmā* se refiere a la mente. Pero en realidad, cuando estamos situados en el plano verdaderamente espiritual, entonces *ātmā* se refiere al alma. En realidad somos espíritu puro. De este modo, según el desarrollo espiritual de cada cual, el significado de la palabra *ātmā* difiere. En lo que respecta al diccionario Védico Nirukti, *ātmā* se refiere al cuerpo, la mente y el alma. Sin embargo, en este verso del *Bhagavad-gītā*, *ātmā* se refiere a la mente.

Si mediante el yoga la mente puede ser entrenada, entonces la mente es nuestra amiga. Pero si se deja sin entrenar, no hay posibilidad de llevar una vida exitosa. Para quien no tiene idea de la vida espiritual, la mente es el enemigo. Si uno piensa que es simplemente el cuerpo, su mente no obrará en su beneficio; simplemente actuará para servir al cuerpo burdo y para

condicionar aún más a la entidad viviente y atraparla en la naturaleza material. Si, no obstante, uno comprende su posición como alma espiritual separada del cuerpo, la mente puede ser un factor liberador. En sí misma, la mente no tiene nada que hacer; simplemente espera ser entrenada, y se la entrena mejor mediante la asociación. El deseo es la función de la mente, y uno desea conforme a su asociación; de modo que, si la mente ha de actuar como amiga, debe haber buena asociación.

La mejor asociación es la de un *sādhu*, es decir, una persona con conciencia de Kṛṣṇa o alguien que se esfuerza por la realización espiritual. Hay quienes se esfuerzan por cosas temporales (*asat*). La materia y el cuerpo son temporales, y si uno se ocupa solo para el placer corporal, queda condicionado por cosas temporales. Pero si se ocupa en la autorrealización, entonces se dedica a algo permanente (*sat*). Obviamente, si uno es inteligente, se asociará con quienes tratan de elevarse a la plataforma de la autorrealización a través de alguna de las diversas formas de yoga. El resultado será que aquellos que son *sādhus*, o personas realizadas, podrán cortar su apego a la asociación material. Esta es la gran ventaja de la buena asociación. Por ejemplo, Kṛṣṇa le habla el *Bhagavad-gītā* a Arjuna precisamente para cortar su apego a este afecto material. Puesto que Arjuna se sentía atraído por cosas que impedían la ejecución de su propio deber, Kṛṣṇa las corta. Para cortar algo se necesita un instrumento afilado; y para cortar la mente de sus apegos, a menudo se requieren palabras afiladas. El *sādhu* o maestro no muestra misericordia al usar palabras afiladas para

separar la mente del discípulo de las atracciones materiales. Al hablar la verdad sin concesiones, es capaz de cortar la esclavitud. Por ejemplo, al comienzo mismo del *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa le habla a Arjuna con dureza, diciéndole que aunque habla como un hombre erudito, en realidad es el necio número uno. Si de verdad queremos desapego de este mundo material, debemos estar preparados para aceptar tales palabras cortantes del maestro espiritual. Las concesiones y la adulación no surten efecto donde se requieren palabras fuertes.

En el *Bhagavad-gītā* la concepción material de la vida se condena en muchos pasajes. A quien cree que el país en que nació es adorable, o a quien acude a lugares santos e ignora a los *sādhus* que allí se encuentran, se le compara con un asno. Así como un enemigo siempre está pensando en hacer daño, del mismo modo la mente sin entrenar arrastrará a uno cada vez más profundamente al enredo material. Las almas condicionadas luchan con gran esfuerzo con la mente y con los demás sentidos. Puesto que la mente dirige los demás sentidos, es de suma importancia hacer de la mente una amiga.

jitātmanaḥ praśāntasya

paramātmā samāhitaḥ

śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu

tathā mānāpamānayoḥ

«Para aquel que ha conquistado la mente, la Superalma ya ha sido alcanzada, pues ha logrado la tranquilidad. Para tal persona, la felicidad y la aflicción, el calor y el frío, el honor y el deshonor son todos iguales». (Bg. 6.7) Mediante el entrenamiento de la mente, uno alcanza en verdad la tranquilidad, pues la mente siempre nos arrastra hacia cosas no permanentes, así como un caballo desbocado puede arrastrar una cuadriga por un rumbo peligroso. Aunque somos permanentes y eternos, de algún modo nos hemos sentido atraídos por cosas no permanentes. Pero la mente puede entrenarse fácilmente si simplemente se la fija en Kṛṣṇa. Así como una fortaleza está segura cuando la defiende un gran general, si Kṛṣṇa es colocado en la fortaleza de la mente, no habrá posibilidad de que entre el enemigo. La educación material, la riqueza y el poder no ayudarán a controlar la mente. Un gran devoto ora: «¿Cuándo seré capaz de pensar en Ti constantemente? Mi mente siempre me arrastra de un lado a otro, pero tan pronto como pueda fijar mi mente en los pies de loto de Kṛṣṇa, se aclara». Cuando la mente está clara, es posible meditar en la Superalma. El Paramātmā, o Superalma, siempre está sentado dentro del corazón junto con el alma individual. El sistema de yoga implica concentrar la mente y enfocarla en el Paramātmā, o Superalma, que está sentado dentro del corazón. El verso del *Bhagavad-gītā* citado anteriormente indica que aquel que ha conquistado la mente y ha superado todo apego a las cosas no permanentes puede absorber su pensamiento en el Paramātmā. Quien así se absorbe se libera de toda dualidad y designación falsa.

CAPÍTULO CINCO

El yoga como libertad frente a la dualidad y la designación

Este mundo material es un mundo de dualidad: en un momento estamos sometidos al calor de la estación estival y al siguiente al frío del invierno. O en un momento somos felices y al siguiente estamos afligidos. En un momento nos honran, al siguiente nos deshonran. En el mundo material de la dualidad, es imposible comprender una cosa sin comprender su opuesto. No es posible comprender qué es el honor a menos que comprenda el deshonor. Del mismo modo, no puedo comprender qué es la miseria si jamás he probado la felicidad. Ni puedo comprender qué es la felicidad a menos que haya probado la miseria. Uno tiene que trascender tales dualidades, pero mientras este cuerpo esté aquí, estas dualidades también estarán. En la medida en que uno se esfuerza por salir de las concepciones corporales —no del cuerpo, sino de las concepciones corporales— tiene que aprender a tolerar tales dualidades. En el Segundo Capítulo del *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa le informa a Arjuna que la dualidad de la aflicción y la felicidad se debe únicamente al cuerpo. Es como una enfermedad de la piel, o un picor. Así como no hay que volverse loco por rascarse solo porque hay picor, no debemos enloquecer ni abandonar nuestro deber solo porque los mosquitos nos pican. Son tantas las dualidades que uno tiene que tolerar, pero si la mente está fija en la conciencia de Kṛṣṇa, todas estas dualidades parecerán insignificantes.

¿Cómo es que uno puede tolerar tales dualidades?

jñāna-vijñāna-tṛptātmā

kūṭa-stho vijitendriyaḥ

yukta ity ucyate yogī

sama-loṣṭrāśma-kāñcanaḥ

«Se dice que una persona está establecida en la autorrealización y se la llama yogī (o místico) cuando está plenamente satisfecha en virtud del conocimiento adquirido y la realización. Tal persona está situada en la trascendencia y es dueña de sí misma. Ve todo —ya sean guijarros, piedras u oro— como lo mismo». (Bg. 6.8) *Jñāna* significa conocimiento teórico, y *vijñāna* se refiere al conocimiento práctico. Por ejemplo, un estudiante de ciencias tiene que estudiar los conceptos científicos teóricos así como la ciencia aplicada. El conocimiento teórico solo no ayudará. Uno también tiene que poder aplicar ese conocimiento. Igualmente, en el yoga uno no debe tener solo conocimiento teórico, sino también práctico. Simplemente comprender «yo no soy este cuerpo» y al mismo tiempo actuar de manera insensata no servirá de ayuda. Hay tantas sociedades donde los miembros discuten seriamente la filosofía del Vedānta mientras fuman, beben y disfrutan de una vida sensual. No servirá de nada si uno solo tiene conocimiento teórico. Este conocimiento debe demostrarse. Quien comprende verdaderamente «yo no soy este cuerpo» reducirá en realidad sus necesidades corporales al mínimo. Cuando uno aumenta las demandas del cuerpo mientras

piensa «yo no soy este cuerpo», ¿de qué utilidad es ese conocimiento? Una persona solo puede estar satisfecha cuando *jñāna* y *vijñāna* van lado a lado.

Cuando una persona está situada en el nivel práctico de la realización espiritual, se debe entender que está verdaderamente situada en el yoga. No es que uno deba seguir asistiendo a clases de yoga y sin embargo permanecer igual durante toda su vida; debe haber realización práctica. ¿Y cuál es la señal de esa realización práctica? La mente estará calmada y serena y ya no se sentirá atraída por el mundo material. Así, dueño de sí mismo, uno no se siente atraído por el brillo material, y ve todo —guijarros, piedras u oro— como lo mismo. En la civilización material se producen tantos enseres solo para satisfacer los sentidos. Estas cosas se producen bajo el estandarte del avance material. Quien está situado en el yoga ve tales enseres como basura en la calle. Además,

suhṛn-mitrāry-udāsīna-

madhyastha-dveṣya-bandhuṣu

sādhuṣv api ca pāpeṣu

sama-buddhir viśiṣyate

«Se dice que una persona está aún más avanzada cuando considera a todos —al bienhechor honrado, a los amigos y a los enemigos, al envidioso, al piadoso, al pecador y a los que son indiferentes e imparciales— con una mente ecuánime». (Bg. 6.9)

Hay diferentes clases de amigos. Existe *suhṛt*, que es por naturaleza un bienhechor y siempre desea el bienestar de uno. *Mitra* se refiere a un amigo corriente, y *udāsīna* es aquel que es neutral. En este mundo material alguien puede ser mi bienhechor, amigo, o ni amigo ni enemigo, sino neutral. Alguien más puede servir de mediador entre mis enemigos y yo, y en este verso se le llama *madhya-stha*. Uno también puede ver a alguien como piadoso y a otro como pecador según sus propios cálculos. Pero cuando uno está situado en la trascendencia, todos estos —amigos, enemigos o lo que sean— dejan de existir. Cuando uno se vuelve verdaderamente erudito, no ve enemigo alguno ni amigo alguno porque, en realidad, «nadie es mi enemigo, nadie es mi amigo, nadie es mi padre, nadie es mi madre, etc.». Todos somos simplemente entidades vivientes actuando en un escenario vestidos de padre, madre, hijos, amigo, enemigo, pecador y santo, etc. Es como un gran drama con tantos personajes desempeñando sus papeles. Sin embargo, en el escenario una persona puede ser enemiga o lo que sea, pero fuera del escenario todos los actores son amigos. De manera similar, con estos cuerpos actuamos en el escenario de la naturaleza material, y nos atribuimos tantas designaciones unos a otros. Puedo estar pensando: «Este es mi hijo», pero en realidad no puedo engendrar hijo alguno. No es posible. A lo sumo solo puedo engendrar un cuerpo. No está en poder de ningún hombre engendrar una entidad viviente. Mediante las relaciones sexuales por sí solas no se puede engendrar una entidad viviente. La entidad viviente debe ser colocada en la emulsificación de las secreciones. Ese es el veredicto del *Śrīmad-Bhāgavatam*. Así

pues, todas las multiformes relaciones entre cuerpos no son más que una representación teatral. Quien está verdaderamente realizado y ha alcanzado de hecho el yoga ya no ve estas distinciones corporales.

CAPÍTULO SEIS

El destino del yogī que no alcanza el éxito

No es que el *Bhagavad-gītā* rechace el proceso de yoga meditativo; lo reconoce como un método genuino, pero indica además que no es posible en esta era. Así pues, el tema es rápidamente abandonado en el Sexto Capítulo del *Bhagavad-gītā* por Śrī Kṛṣṇa y Arjuna. Arjuna pregunta a continuación:

ayatiḥ śraddhayopeto

yogāc calita-mānasaḥ

aprāpya yoga-saṁsiddhiṁ

kāṁ gatiṁ kṛṣṇa gacchati

«¿Cuál es el destino del hombre de fe que no persevera, que al principio emprende el proceso de autorrealización pero luego desiste debido a la mundanidad y por tanto no alcanza la perfección en el misticismo?». (Bg. 6.37) En otras palabras, pregunta qué sucede con el yogī que no tiene éxito, o con la persona que intenta ejecutar yoga pero de algún modo desiste y no lo logra. Es algo así como un estudiante que no obtiene su título porque abandona los estudios. En otra parte del *Gītā*, Śrī Kṛṣṇa le señala a Arjuna que de muchos hombres, pocos se esfuerzan por la perfección, y de los que se esfuerzan por la perfección, solo unos pocos tienen éxito. De modo que Arjuna indaga por el vasto número de los que fracasan. Aunque un hombre tenga fe y se esfuerce por la perfección en el sistema de

yoga, Arjuna señala que puede no alcanzar esta perfección debido a la «mundanidad».

kaccin nobhaya-vibhraṣṭaś

chinnābhram iva naśyati

apratiṣṭho mahā-bāho

vimūḍho brahmaṇaḥ pathi

«¡Oh Kṛṣṇa, de poderosos brazos!», continúa Arjuna, «¿acaso tal hombre, desviado del sendero de la Trascendencia, no perece como una nube desgarrada, sin posición en esfera alguna?». (Bg. 6.38) Cuando una nube es desgarrada por el viento, no vuelve a unirse.

etan me saṁśayaṁ kṛṣṇa

chettum arhasy aśeṣataḥ

tvad-anyaḥ saṁśayasyāsya

chettā na hy upapadyate

«Esta es mi duda, ¡oh Kṛṣṇa!, y te pido que la disipen por completo. Fuera de Ti, no se encuentra a nadie que pueda destruir esta duda». (Bg. 6.39) Arjuna formula esta pregunta sobre el destino del yogī que no alcanza el éxito para que en el futuro la gente no se desanime. Con yogī, Arjuna se refiere al haṭha-yogī, al jñāna-yogī y al bhakti-yogī; no es que la

meditación sea la única forma de yoga. El meditador, el filósofo y el devoto, todos deben considerarse yogīs. Arjuna pregunta por todos aquellos que intentan convertirse en trascendentalistas exitosos. ¿Y cómo le responde Śrī Kṛṣṇa?

śrī-bhagavān uvāca

pārtha naiveha nāmutra

vināśas tasya vidyate

na hi kalyāṇa-kṛt kaścid

durgatiṁ tāta gacchati

Aquí, como en muchos otros pasajes del *Gītā*, se hace referencia a Śrī Kṛṣṇa como Bhagavān. Este es otro de los innumerables nombres del Señor. Bhagavān indica que Kṛṣṇa es el propietario de seis opulencias: posee toda la belleza, toda la riqueza, todo el poder, toda la fama, todo el conocimiento y toda la renunciación. Las entidades vivientes participan de estas opulencias en grados finitos. Uno puede ser famoso en una familia, en una ciudad, en un país o en un planeta, pero nadie es famoso en toda la creación, como lo es Śrī Kṛṣṇa. Los líderes del mundo pueden ser famosos durante solo unos años, pero el Señor Śrī Kṛṣṇa apareció hace cinco mil años y aún se le adora. Así pues, aquel que posee las seis opulencias en plenitud se considera Dios. En el *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa le habla a Arjuna como la Suprema Personalidad de Dios, y como tal se debe comprender que posee conocimiento completo. El *Bhagavad-gītā* fue impartido al dios

del sol y a Arjuna por Kṛṣṇa, pero en ningún lugar se menciona que el *Bhagavad-gītā* le fuera impartido a Kṛṣṇa. ¿Por qué? Conocimiento completo significa que Él sabe todo lo que hay que saber. Este es un atributo exclusivo de Dios. Puesto que Kṛṣṇa lo sabe todo, Arjuna le plantea esta pregunta sobre el destino del yogī que no alcanza el éxito. No hay posibilidad de que Arjuna investigue la verdad por su cuenta. Simplemente tiene que recibir la verdad de la fuente completa, y este es el sistema de la sucesión discipular. Kṛṣṇa es completo, y el conocimiento que proviene de Kṛṣṇa también es completo. Si Arjuna recibe este conocimiento completo y nosotros lo recibimos de Arjuna tal como le fue expuesto, entonces nosotros también recibimos conocimiento completo. ¿Y cuál es este conocimiento? «El Señor Bienaventurado dijo: ¡Oh hijo de Pṛthā!, un trascendentalista dedicado a actividades auspiciosas no encuentra destrucción ni en este mundo ni en el mundo espiritual; quien hace el bien, amigo Mío, nunca es vencido por el mal». (Bg. 6.40) Aquí Kṛṣṇa indica que el solo esfuerzo por la perfección del yoga es un intento sumamente auspicioso. Cuando uno intenta algo tan auspicioso, nunca se degrada.

En realidad, Arjuna formula una pregunta muy pertinente e inteligente. No es raro que uno caiga de la plataforma del servicio devocional. A veces un devoto neófito no observa las reglas y regulaciones. A veces cede ante la intoxicación o es atrapado por alguna atracción femenina. Estos son impedimentos en el sendero de la perfección del yoga. Pero Śrī Kṛṣṇa da una respuesta alentadora, pues le dice a Arjuna que incluso si uno

cultiva sinceramente tan solo un uno por ciento de conocimiento espiritual, nunca caerá en el torbellino material. Ello se debe a la sinceridad de su esfuerzo. Se debe comprender siempre que somos débiles y que la energía material es muy fuerte. Adoptar la vida espiritual es más o menos como declarar la guerra a la energía material. La energía material intenta atrapar al alma condicionada tanto como sea posible, y cuando el alma condicionada trata de salir de sus garras mediante el avance espiritual del conocimiento, la naturaleza material se vuelve más estricta y vigorosa en sus esfuerzos por comprobar cuán sincero es el aspirante espiritualista. La energía material, o *māyā*, ofrecerá entonces más tentaciones.

En relación con esto, está la historia de Viśvāmitra Muni, un gran rey, un *kṣatriya*, que renunció a su reino y emprendió el proceso del yoga para avanzar más espiritualmente. En aquella época el proceso de yoga meditativo era posible de ejecutar. Viśvāmitra Muni meditó con tanta intensidad que Indra, el rey del cielo, se percató de ello y pensó: «Este hombre está tratando de ocupar mi puesto». Los planetas celestiales también son materiales, y hay competencia: ningún hombre de negocios quiere que otro lo supere. Temiendo que Viśvāmitra Muni lo destronara efectivamente, Indra envió a una muchacha de la sociedad celestial, llamada Menakā, para seducirlo sexualmente. Menakā era naturalmente muy hermosa y estaba resuelta a perturbar las meditaciones del *muni*. En efecto, él se percató de su presencia femenina al oír el sonido de sus pulseras, e inmediatamente alzó la vista de su meditación, la vio y quedó cautivado por su belleza.

Como resultado, la hermosa muchacha Śakuntalā nació de la unión de ambos. Cuando nació Śakuntalā, Viśvāmitra se lamentó: «¡Oh, justo cuando intentaba cultivar el conocimiento espiritual, nuevamente he sido atrapado!». Estaba a punto de huir cuando Menakā trajo a su hermosa hija ante él y lo reprendió. A pesar de sus súplicas, Viśvāmitra resolvió marcharse de todos modos.

Así pues, existe toda posibilidad de fracasar en el sendero yóguico; incluso un gran sabio como Viśvāmitra Muni puede caer debido a la tentación material. Aunque el *muni* cayó por un tiempo, nuevamente resolvió proseguir con el proceso del yoga, y esa debe ser nuestra resolución. Kṛṣṇa nos informa de que tales fracasos no deben ser motivo de desesperación. Hay un famoso proverbio que dice que «el fracaso es el pilar del éxito». En la vida espiritual especialmente, el fracaso no es desalentador. Kṛṣṇa afirma con gran claridad que, incluso si hay fracaso, no hay pérdida ni en este mundo ni en el siguiente. Quien emprende esta auspiciosa línea de cultura espiritual nunca queda completamente derrotado.

Ahora bien, ¿qué sucede en realidad con el espiritualista que no alcanza el éxito? Śrī Kṛṣṇa explica específicamente:

prāpya puṇya-kṛtāṁ lokān

uṣitvā śāśvatīḥ samāḥ

śucīnāṁ śrīmatāṁ gehe

yoga-bhraṣṭo 'bhijāyate

[Bg. 6.41]

athavā yoginām eva

kule bhavati dhīmatām

etad dhi durlabhataraṁ

loke janma yad īdṛśam

[Bg. 6.42]

«El yogī que no alcanza el éxito, después de muchos, muchos años de disfrute en los planetas de las entidades vivientes piadosas, nace en una familia de personas rectas, o en una familia de rica aristocracia. O nace en una familia de trascendentalistas que son sin duda grandes en sabiduría. En verdad, un nacimiento así es raro en este mundo». (Bg. 6.41–42) Hay muchos planetas en el universo, y en los planetas superiores hay mayores comodidades, la duración de la vida es más larga y los habitantes son más religiosos y piadosos. Puesto que se dice que seis meses en la Tierra equivalen a un día en los planetas superiores, el yogī que no alcanza el éxito permanece en esos planetas superiores durante muchos, muchos años. Las literaturas Védicas describen sus vidas como de diez mil años de duración. Así que, incluso si uno fracasa, es promovido a estos planetas superiores. Pero uno no puede permanecer allí perpetuamente. Cuando los frutos o los resultados de sus

actividades piadosas se agotan, tiene que regresar a la Tierra. Sin embargo, incluso al regresar a este planeta, el yogī que no tuvo éxito se encuentra con circunstancias afortunadas, pues nace en una familia muy acaudalada o en una piadosa.

Generalmente, según la ley del karma, si uno ejecuta obras piadosas, es recompensado en la siguiente vida con un nacimiento en una familia muy aristocrática o en una muy acaudalada, o se convierte en un gran erudito, o nace muy hermoso. En todo caso, a quienes comienzan sinceramente la vida espiritual se les garantiza un nacimiento humano en la próxima vida —no solo un nacimiento humano, sino un nacimiento en una familia o bien muy piadosa o bien muy acaudalada. Así pues, quien tiene un buen nacimiento como ese debe comprender que su fortuna se debe a sus actividades piadosas previas y a la gracia de Dios. Estas facilidades las otorga el Señor, quien siempre está dispuesto a darnos los medios para alcanzarlo. Kṛṣṇa simplemente quiere ver que seamos sinceros. En el *Śrīmad-Bhāgavatam* se afirma que cada persona en particular tiene su propio deber en la vida, independientemente de su posición y de su sociedad. Si, no obstante, abandona su deber prescrito y de algún modo —ya sea por sentimiento, por asociación, por locura o por lo que sea— se refugia en Kṛṣṇa, y si, debido a su inmadurez, cae del sendero devocional, aun así no hay pérdida para él. Por otro lado, si una persona ejecuta sus deberes a la perfección pero no se acerca a Dios, ¿qué gana? Su vida carece ciertamente de beneficio. Pero una persona que se ha

acercado a Kṛṣṇa se encuentra en mejor posición, incluso si puede caer de la plataforma yóguica.

Kṛṣṇa indica además que de todas las buenas familias en las que se puede nacer —familias de comerciantes exitosos, filósofos o meditadores— la mejor es la familia de yogīs. Quien nace en una familia muy acaudalada puede ser desviado. Es normal que un hombre al que se le confían grandes riquezas trate de disfrutarlas; así, los hijos de hombres ricos a menudo se vuelven borrachos o frecuentadores de prostitutas. De forma similar, quien nace en una familia piadosa o en una familia bramínica a menudo se vuelve muy envanecido y orgulloso, pensando: «Soy un *brāhmaṇa*; soy un hombre piadoso». Hay posibilidad de degradación tanto en las familias ricas como en las piadosas, pero quien nace en una familia de yogīs o de devotos tiene mucha mejor posibilidad de cultivar nuevamente aquella vida espiritual de la que cayó. Kṛṣṇa le dice a Arjuna:

tatra taṁ buddhi-saṁyogaṁ

labhate paurva-dehikam

yatate ca tato bhūyaḥ

saṁsiddhau kuru-nandana

«Al tomar tal nacimiento, revive la conciencia divina de su vida anterior, y trata de progresar aún más a fin de alcanzar el éxito completo, ¡oh hijo de Kuru!». (Bg. 6.43)

Al nacer en una familia de quienes ejecutan yoga o servicio devocional, uno recuerda sus actividades espirituales realizadas en su vida anterior. Cualquiera que emprenda la conciencia de Kṛṣṇa seriamente no es una persona corriente; debe de haber emprendido el mismo proceso en su vida anterior. ¿Por qué es así?

pūrvābhyāsena tenaiva

hriyate hy avaśo 'pi saḥ

«En virtud de la conciencia divina de su vida anterior, se siente atraído automáticamente por los principios yóguicos, incluso sin buscarlos». (Bg. 6.44) En el mundo material tenemos experiencia de que no llevamos nuestros activos de una vida a otra. Puedo tener millones de dólares en el banco, pero tan pronto como mi cuerpo termina, mi saldo bancario también. Al morir, el saldo bancario no se va conmigo; permanece en el banco para que lo disfrute otro. Pero con la cultura espiritual no ocurre así. Incluso si uno realiza una cantidad muy pequeña en la plataforma espiritual, se la lleva a su próxima vida, y retoma desde ese punto.

Cuando uno retoma este conocimiento que fue interrumpido, debe saber que ahora debe completar el resto y terminar el proceso yóguico. Uno no debe arriesgarse a terminar el proceso en otro nacimiento, sino que debe resolverse a terminarlo en esta vida. Debemos estar determinados de esta manera: «De algún modo u otro, en mi vida pasada no terminé mi cultivo espiritual.

Ahora Kṛṣṇa me ha dado otra oportunidad, así que permítaseme terminarlo en esta vida». Así, al dejar este cuerpo, uno no volverá a nacer en este mundo material, donde el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte son omnipresentes, sino que regresará a Kṛṣṇa. Quien se refugia bajo los pies de loto de Kṛṣṇa ve este mundo material simplemente como un lugar de peligro. Para quien emprende la cultura espiritual, este mundo material es en verdad inadecuado. Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī solía decir: «Este lugar no es apto para un caballero». Una vez que uno se ha acercado a Kṛṣṇa e intentado progresar espiritualmente, Kṛṣṇa, que está situado dentro del corazón, comienza a dar instrucciones. En el *Gītā*, Śrī Kṛṣṇa dice que para aquel que quiere recordarlo a Él, Él le da el recuerdo, y para aquel que quiere olvidarlo, le permite olvidar.

CAPÍTULO SIETE

El yoga como restablecimiento de la relación con Kṛṣṇa

Hemos oído muchas veces hablar del sistema de yoga. El sistema de yoga está aprobado por el *Bhagavad-gītā*, pero el sistema de yoga en el *Bhagavad-gītā* está especialmente destinado a la purificación. El objetivo es triple: controlar los sentidos, purificar las actividades y vincularse con Kṛṣṇa en una relación recíproca.

La Verdad Absoluta se comprende en tres etapas: Brahman impersonal, Paramātmā localizado (Superalma) y finalmente Bhagavān, la Suprema Personalidad de Dios. En el análisis final, la Verdad Absoluta Suprema es una persona. Simultáneamente, Él es la Superalma omnipresente dentro de los corazones de todas las entidades vivientes y dentro del núcleo de todos los átomos, y es también el *brahmajyoti*, o la refulgencia de la luz espiritual. Bhagavān Śrī Kṛṣṇa está pleno de toda opulencia como la Suprema Personalidad de Dios, pero al mismo tiempo está pleno de toda renunciación. En el mundo material encontramos que quien posee mucha opulencia no está muy inclinado a renunciar a ella, pero Kṛṣṇa no es así. Él puede renunciar a todo y permanecer completo en Sí mismo.

Cuando leemos o estudiamos el *Bhagavad-gītā* bajo la guía de un maestro espiritual genuino, no debemos pensar que el maestro espiritual está presentando sus propias opiniones. No es él quien habla. Es solo un instrumento. El verdadero orador es la Suprema Personalidad de Dios, que está tanto dentro como

fuera. Al comienzo de Su discurso sobre el sistema de yoga en el Sexto Capítulo del *Bhagavad-gītā*, Śrī Kṛṣṇa dice:

anāśritaḥ karma-phalaṁ

kāryaṁ karma karoti yaḥ

sa sannyāsī ca yogī ca

na niragnir na cākriyaḥ

«Aquel que no está apegado a los frutos de su trabajo y que trabaja conforme a su obligación se encuentra en la orden de vida renunciada, y es el verdadero místico; no quien no enciende fuego y no ejecuta trabajo alguno». (Bg. 6.1) Todo el mundo trabaja y espera algún resultado. Uno puede preguntar: ¿Cuál es el propósito de trabajar si no se espera ningún resultado? El trabajador siempre exige una remuneración o salario. Pero aquí Kṛṣṇa indica que uno puede trabajar solo por un sentido del deber, sin esperar los resultados de sus actividades. Si uno trabaja de esta manera, entonces es en verdad un *sannyāsī*; se encuentra en la orden de vida renunciada.

Según la cultura Védica, hay cuatro etapas de vida: *brahmacārī*, *gṛhastha*, *vānaprastha* y *sannyāsa*. *Brahmacārī* es la vida de estudiante dedicado al adiestramiento en comprensión espiritual. La vida de *gṛhastha* es la de cabeza de familia casado. Luego, al llegar a la edad aproximada de cincuenta años, uno puede tomar la orden de *vānaprastha*; es decir, deja su hogar e hijos y viaja con su esposa a lugares sagrados de peregrinaje.

Finalmente abandona tanto a esposa como a hijos y permanece solo para cultivar la conciencia de Kṛṣṇa, y esa etapa se llama *sannyāsa*, o la orden de vida renunciada. Sin embargo, Kṛṣṇa indica que para un *sannyāsī*, la renunciación no lo es todo. Además, debe haber algún deber. ¿Cuál es, pues, el deber de un *sannyāsī*, de alguien que ha renunciado a la vida familiar y ya no tiene obligaciones materiales? Su deber es el más responsable de todos: trabajar para Kṛṣṇa. Es más, este es el verdadero deber de todos en todas las etapas de la vida.

En la vida de toda persona hay dos deberes: uno es servir a la ilusión, y el otro es servir a la realidad. Cuando uno sirve a la realidad, es un verdadero *sannyāsī*. Y cuando uno sirve a la ilusión, está confundido por *māyā*. Uno debe comprender, sin embargo, que en todas las circunstancias se ve obligado a servir. O sirve a la ilusión o a la realidad. La posición constitucional de la entidad viviente es ser sirviente, no amo. Uno puede pensar que es el amo, pero en realidad es un sirviente. Cuando uno tiene una familia, puede pensar que es el amo de su esposa, de sus hijos, de su hogar, de sus negocios y demás, pero todo eso es falso. En realidad uno es sirviente de su esposa, de sus hijos y de sus negocios. El presidente puede considerarse amo del país, pero en realidad es el sirviente del país. Nuestra posición es siempre la de sirviente, ya sea como sirviente de la ilusión o como sirviente de Dios. Si, no obstante, permanecemos como sirvientes de la ilusión, entonces nuestra vida se desperdicia. Por supuesto, todos piensan que no son sirvientes, que solo trabajan para sí mismos. Aunque los frutos de su trabajo son transitorios

e ilusorios, lo obligan a convertirse en sirviente de la ilusión, o en sirviente de sus propios sentidos. Pero cuando uno despierta a sus sentidos trascendentales y se sitúa de verdad en el conocimiento, entonces se convierte en sirviente de la realidad. Cuando uno llega a la plataforma del conocimiento, comprende que en todas las circunstancias es un sirviente. Puesto que no le es posible ser amo, está en mucha mejor posición sirviendo a la realidad en lugar de a la ilusión. Cuando uno cobra conciencia de esto, alcanza la plataforma del verdadero conocimiento. Con *sannyāsa*, la orden de vida renunciada, nos referimos a quien ha llegado a esta plataforma. *Sannyāsa* es una cuestión de realización, no de estatus social.

Es deber de todos adquirir conciencia de Kṛṣṇa y servir la causa de Kṛṣṇa. Cuando uno se da cuenta de esto en verdad, se convierte en un *mahātmā*, o un alma grande. En el *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa dice que después de muchos nacimientos, cuando uno llega a la plataforma del verdadero conocimiento, «se entrega a Mí». ¿Por qué? *Vāsudevaḥ sarvam iti* [Bg. 7.19]. El hombre sabio comprende que «Vāsudeva [Kṛṣṇa] lo es todo». Sin embargo, Kṛṣṇa dice que un alma tan grande es difícil de hallar. ¿Por qué? Si una persona inteligente llega a comprender que la meta última de la vida es entregarse a Kṛṣṇa, ¿por qué habría de vacilar? ¿Por qué no entregarse de inmediato? ¿Qué sentido tiene esperar tantos nacimientos? Cuando uno llega a ese punto de entrega, se convierte en un verdadero *sannyāsī*. Kṛṣṇa nunca obliga a nadie a entregarse a Él. La entrega es resultado del amor, del amor trascendental. Donde hay fuerza y donde no hay

libertad, no puede haber amor. Cuando una madre ama a un hijo, no se le obliga a hacerlo ni lo hace esperando algún salario o remuneración.

Del mismo modo, podemos amar al Señor Supremo de tantas maneras: podemos amarlo como amo, como amigo, como hijo o como esposo. Hay cinco *rasas*, o relaciones, básicas en las que estamos eternamente relacionados con Dios. Cuando estamos realmente en la etapa liberada del conocimiento, podemos comprender que nuestra relación con el Señor se encuentra en un *rasa* particular. Esa plataforma se llama *svarūpa-siddhi*, o verdadera autorrealización. Todos tienen una relación eterna con el Señor, ya sea como amo y sirviente, amigo y amigo, padre e hijo, esposo y esposa, o amante y amado. Estas relaciones están eternamente presentes. Todo el proceso de la realización espiritual y la verdadera perfección del yoga consiste en revivir nuestra conciencia de esta relación. En la actualidad, nuestra relación con el Señor Supremo se refleja de manera pervertida en este mundo material. En el mundo material, la relación entre amo y sirviente se basa en el dinero, la fuerza o la explotación. No hay posibilidad de servicio por amor. La relación entre amo y sirviente, pervertidamente reflejada, solo se mantiene mientras el amo pueda pagar al sirviente. En cuanto el pago cesa, la relación también cesa. De forma similar, en el mundo material puede haber una relación entre amigos, pero en cuanto surge una leve discrepancia, la amistad se rompe y el amigo se convierte en enemigo. Cuando hay una diferencia de opinión entre hijo y

padres, el hijo se va de casa y la relación se corta. Lo mismo con esposo y esposa; una leve diferencia de opinión, y hay divorcio.

Ninguna relación en este mundo material es real ni eterna. Debemos recordar siempre que estas relaciones efímeras son simplemente reflejos pervertidos de aquella relación eterna que tenemos con la Suprema Personalidad de Dios. Tenemos la experiencia de que el reflejo de un objeto en un cristal no es real. Puede parecer real, pero cuando vamos a tocarlo, descubrimos que solo hay cristal. Debemos llegar a comprender que estas relaciones como amigo, padre, hijo, amo, sirviente, esposo, esposa o amante son simplemente reflejos de aquella relación que tenemos con Dios. Cuando llegamos a esta plataforma de comprensión, entonces somos perfectos en conocimiento. Cuando ese conocimiento llega, empezamos a comprender que somos sirvientes de Kṛṣṇa y que tenemos una relación eterna de amor con Él.

En esta relación de amor no hay cuestión de remuneración, pero por supuesto la remuneración está ahí, y es mucho mayor que cualquier cosa que ganemos aquí mediante la prestación de servicios. No hay límite para la remuneración de Śrī Kṛṣṇa. A este respecto está la historia de Bali Mahārāja, un rey muy poderoso que conquistó varios planetas. Los habitantes de los planetas celestiales apelaron al Señor Supremo para que los salvara, pues habían sido conquistados por el rey demoníaco Bali Mahārāja. Al oír sus súplicas, Śrī Kṛṣṇa tomó la forma de un muchacho *brāhmaṇa* enano y se acercó a Bali Mahārāja,

diciendo: «Mi querido rey, quisiera algo de ti. Eres un gran monarca y eres célebre por dar en caridad a los *brāhmaṇas*, así que ¿me darías algo?».

Bali Mahārāja dijo: «Te daré lo que quieras».

«Simplemente quiero la tierra que pueda cubrir en tres pasos», dijo el muchacho.

«¡Oh!, ¿es eso todo?», respondió el rey. «¿Y qué harás con un pedazo de tierra tan pequeño?».

«Aunque sea pequeño, Me bastará», sonrió el muchacho.

Bali Mahārāja accedió, y el muchacho enano dio dos pasos y cubrió el universo entero. Luego le preguntó a Bali Mahārāja dónde iba a dar Su tercer paso, y Bali Mahārāja, comprendiendo que el Señor Supremo le estaba mostrando Su favor, respondió: «Mi querido Señor, ahora lo he perdido todo. No tengo otra propiedad, pero sí tengo mi cabeza. ¿Tendrías a bien pisar ahí?».

El Señor Śrī Kṛṣṇa quedó entonces muy complacido con Bali Mahārāja, y le preguntó: «¿Qué desearías de Mí?».

«Nunca esperé nada de Ti», dijo Bali Mahārāja. «Pero comprendo que Tú querías algo de mí, y ahora te he ofrecido todo».

«Sí», dijo el Señor, «pero de Mi parte tengo algo para ti. Permaneceré siempre como sirviente a tus órdenes en tu corte». De esta manera el Señor se convirtió en portero de Bali

Mahārāja, y esa fue Su retribución. Si ofrecemos algo al Señor, se nos retorna multiplicado millones de veces. Pero no debemos esperar esto. El Señor siempre está ansioso por retribuir el servicio de Su sirviente. Quien considera que el servicio al Señor es en verdad su deber es perfecto en conocimiento y ha alcanzado la perfección del yoga.

CAPÍTULO OCHO

La perfección del yoga

Es un hecho, por lo tanto, que en el progreso de la entidad viviente hacia la perfección del yoga, nacer en una familia de yogīs o devotos es una gran bendición, pues tal nacimiento da un impulso especial.

prayatnād yatamānas tu

yogī saṁśuddha-kilbiṣaḥ

aneka-janma-saṁsiddhas

tato yāti parāṁ gatim

«Pero cuando el yogī se empeña con esfuerzo sincero en progresar más, lavado de toda contaminación, finalmente, después de muchos, muchos nacimientos de práctica, alcanza la meta suprema». (Bg. 6.45) Cuando uno se libera finalmente de toda contaminación, alcanza la perfección suprema del sistema de yoga: la conciencia de Kṛṣṇa. La absorción en Kṛṣṇa es la etapa perfecta, como el propio Kṛṣṇa confirma:

bahūnāṁ janmanām ante

jñānavān māṁ prapadyate

vāsudevaḥ sarvam iti

sa mahātmā sudurlabhaḥ

«Después de muchos nacimientos y muertes, aquel que está verdaderamente en conocimiento se entrega a Mí, sabiendo que soy la causa de todas las causas y de todo lo que existe. Un alma tan grande es muy rara». (Bg. 7.19) Así pues, después de muchas vidas de ejecutar actividades piadosas, cuando uno queda libre de toda contaminación surgida de las dualidades ilusorias, se ocupa en el servicio trascendental del Señor. Śrī Kṛṣṇa concluye Su discurso sobre este tema de la siguiente manera:

yoginām api sarveṣāṁ

mad-gatenāntarātmanā

śraddhāvān bhajate yo māṁ

sa me yuktatamo mataḥ

«Y de todos los yogīs, aquel que siempre permanece en Mí con gran fe, adorándome en amoroso servicio trascendental, es el más íntimamente unido a Mí en yoga y es el más elevado de todos». (Bg. 6.47)

Se sigue, por lo tanto, que la culminación de todos los yogas reside en el bhakti-yoga, la prestación de servicio devocional a Kṛṣṇa. En realidad, todos los yogas delineados en el *Bhagavad-gītā* terminan en esta nota, pues Kṛṣṇa es el destino último de todos los sistemas de yoga. Desde el comienzo del karma-yoga hasta el final del bhakti-yoga hay un largo camino hacia la autorrealización. El karma-yoga, sin resultados fruitivos, es el comienzo de este sendero. Cuando el karma-yoga aumenta en

conocimiento y renunciación, la etapa se denomina jñāna-yoga, o el yoga del conocimiento. Cuando el jñāna-yoga aumenta en meditación sobre la Superalma mediante diferentes procesos físicos, y la mente está puesta en Él, se denomina aṣṭāṅga-yoga. Y cuando uno supera el aṣṭāṅga-yoga y llega a adorar a la Suprema Personalidad de Dios, Kṛṣṇa, eso se llama bhakti-yoga, la culminación. De hecho, el bhakti-yoga es la meta última, pero para analizar el bhakti-yoga minuciosamente uno tiene que comprender los otros procesos. El yogī que es progresivo se encuentra, por consiguiente, en el verdadero sendero de la buena fortuna eterna. Quien se estanca en un punto particular y no progresa más se le designa con ese nombre particular: karma-yogī, jñāna-yogī, dhyāna-yogī, rāja-yogī, haṭha-yogī, etc.; pero si uno tiene la buena fortuna de llegar al punto del bhakti-yoga, la conciencia de Kṛṣṇa, se entiende que ha superado todos los demás sistemas de yoga.

La conciencia de Kṛṣṇa es el último eslabón en la cadena yóguica, el eslabón que nos une a la Persona Suprema, el Señor Śrī Kṛṣṇa. Sin este eslabón final, la cadena es prácticamente inútil. Quienes están verdaderamente interesados en la perfección del proceso del yoga deben emprender de inmediato la conciencia de Kṛṣṇa cantando Hare Kṛṣṇa, comprendiendo el *Bhagavad-gītā* y prestando servicio a Kṛṣṇa a través de esta sociedad para la conciencia de Kṛṣṇa, y de este modo superar todos los demás sistemas y alcanzar la meta última de todo yoga: el amor por Kṛṣṇa.

==========